

表1 新型コロナウイルス対策のためのチェックリスト

確認項目	○ または ×
都道府県知事の自粛要請等に出来る限り従う	
自宅の玄関に消毒用エタノール等の消毒剤を配置しており、家族全員が帰宅直後に手指に噴霧することが徹底されている	
うがい・手洗いは、こまめに実施している自信がある	
帰宅後、直ぐに、入浴し、浴槽で身体を温める習慣が出来ている	
自分に最適の睡眠時間が確保されており、寝不足になることはない	
バランスの取れた食事に加えて、乳酸菌食品や果物を意識的に摂るように心がけている	
毎日ワーキングをする習慣がある。または、週に3回／1時間以上、汗をかくような運動をしている	
たばこは吸わない	
過去2～3年、風邪症候群に罹患していない	
過去にインフルエンザに罹患したことがない	

○が7個以上：その状態を保ちながら生活しましょう

○が4個以下：できるだけ改善しましょう